



---

## PROJEKTY OSOBISTE – SAMOREGULACJA UKIERUNKOWANA NA ROZWÓJ

---

Zachodnia tradycja antropologii filozoficznej od dawna podkreśla ludzką zdolność autokreacji, „nadawania sobie kształtu”. Szczególnie wyraźnie ujawnia się to w egzystencjalnym nurcie myślenia o człowieku, w którym jest on ujmowany raczej jako proces niż jako substancja, raczej jako egzystencja niż esencja. Związana z tym nurtem w swoich podstawowych założeniach, psychologia narracyjna opisuje doświadczanie przez osobę własnego istnienia jako procesu czy metaforycznie – jako podróży, wędrówki. Nieodłącznym rysem tego procesu jest zmiana – w tym również i zmiana samego siebie, zarówno pod wpływem okoliczności, jak i pod wpływem własnych decyzji oraz działań. Zachodnia tradycja ascetyczna nawoływała do ćwiczenia się w cnotach, do cierpliwej pracy w celu osiągnięcia ideału osobowego, jakim byli ludzie święci (choć, oczywiście, treść takich wzorców bardzo się zmieniała w ciągu wieków), poprzez często bardzo surowe praktyki. Późniejsza myśl pedagogiczna także namawia do kształtowania charakteru i woli, również przez konkretne działania, czy wręcz ćwiczenia.

Człowiek wychowany w kulturze Zachodu (choć dotyczy to nie tylko tej kultury) powinien więc być przynajmniej w pewnej mierze przekonany, że świadomym, planowym działaniem może wpłynąć na swój charakter, że może nad nim pracować, i że istnieją przynajmniej pewne szanse, iż to dzieło zostanie uwieńczone sukcesem. Stawia więc sobie za cel wywieranie wpływu na swoje cechy czy dyspozycje psychiczne, zamierza „pracować nad nimi”. Zamiary takie stały się przedmiotem zainteresowania psychologii projektów osobistych.

## ❑ 1. Projekty osobiste i ich potencjał samoregulacyjny

Koncepcja projektów osobistych zakorzeniona jest w tradycji konstruktywistycznej – częste są tu odwołania wprost do prac Kelly’ego (Little, Lecci i Watkinson, 1992), choć dają się też zauważyć wyraźne sympatie do psychologii narracyjnej – w postaci odwołań do prac McAdamsa i szerzej – psychologii narracyjnej. Przy zasadniczo realistycznym stanowisku ontologicznym i przy deklarowanym bardzo wyraźnie optymizmie epistemologicznym przyjmuje się tu raczej relacjonistyczne niż substancjalistyczne ujęcie osoby ludzkiej, co nie pozostanie bez znaczenia dla tematu, jakiemu jest poświęcony niniejszy rozdział. Człowiek, opisywany jako podmiot pozostający w polu rozmaitych oddziaływań (biologicznych, społecznych, kulturowych, ale także własnych, intrapsychicznych), określany jest jako *osoba w kontekście* (Little, 1989, 2002). Trwałe cechy czy dyspozycje osoby pozostają tu na dalszym planie, zaś głównym przedmiotem zainteresowania są najszerzej pojęte relacje osoby ze światem: fizycznym, społecznym, kulturowym, w tym również z bardziej abstrakcyjnym światem norm i wartości. Celem tych relacji ma być uzyskanie spójności w obliczu krzyżujących się wpływów środowiska. Cel ten przesądza o podstawowym dynamizmie motywacyjnym człowieka, jakim będzie dążenie do tejszej spójności (które Little określa, może mało optymistycznie, jako *brnięcie przez życie*). Realizuje się ono poprzez planowanie i wdrażanie projektów osobistych. Co więcej, w świetle zasadniczo relacjonistycznego ujęcia osoby, zmienia się radykalnie ujęcie osobowości – „osobowość w kontekście” to złożony system relacji ze światem, system odzwierciedlony w systemie projektów osobistych.

Projekty osobiste stanowią jeden z przykładów tzw. jednostek średniego poziomu w badaniach nad osobowością, konstruktów odnoszących się do intencjonalnych, złożonych działań osoby (*Personal Action Constructs*, PAC). Innymi przykładami mogą być dążenia osobiste (Emmons, 1986) i zadania życiowe (Cantor, 1990). Jednostki średniego poziomu są ogólniejsze niż molekularne jednostki typu cechy osobowości, a bardziej szczegółowe niż np. narracje czy style życiowe, stanowiące najszerszy, najbardziej molarny poziom opisu.

Projekty osobiste mają odzwierciedlać działania, jakie osoba podejmuje lub planuje podjąć, nie zaś dążenia czy cele antycypowane w odległej przyszłości, czy też bardziej kulturowo uwarunkowane zadania życiowe, związane z wiekiem i płcią (Little, 1996). Projekty osobiste to nie tylko to, co ludzie *planują*, jest to coś bardziej konkretnego – to, nad czym ludzie *pracują*. Projekty mogą obejmować plany na popołudnie i plany na całe życie, mogą dotyczyć mało skomplikowanych zadań, w rodzaju wyniesienia śmieci, lub zadań bardzo złożonych, np. utrzymanie związku przeżywającego kryzys. Projekt, choć daje się opisać prostym zdaniem („chcę...”, „planuję...”, „mam zamiar...”), jest w istocie procesem, w którym wyróżnić

można fazę formułowania projektu, planowania, wdrażania, oceny skutków działania i ewentualnej modyfikacji. Projekt podlega ocenie wdrażającej go osoby – może być spostrzegany jako łatwy/trudny, ważny/nieważny, dający/niedający satysfakcji itp. W każdym momencie swojego życia osoba jest zaangażowana w wiele projektów o różnym stopniu złożoności, zaawansowania, o różnym zakresie czasowym i różnej

– spostrzeganej subiektywnie – istotności. Pojedynczy, obserwowalny akt zachowania może być elementem realizacji kilku projektów naraz (np. zaproszenie kogoś na kawę może stanowić realizację projektów „napić się kawy” i „przestać być odludkiem”). Może być również i tak, że tocząca się intensywnie realizacja projektu pozostaje praktycznie niezauważalna dla zewnętrznego obserwatora (jak np. w wypadku projektu „przemyśleć nareszcie moje poglądy w kwestiach religijnych”).

Wgląd w system projektów osobistych danej osoby dostarcza informacji nie tylko o dyspozycjach psychicznych tej osoby, ale i o zasobach środowiska, w jakim ona żyje, i o naturze jej związków z tym środowiskiem. Daje również wgląd w to, jak osoba spostrzega samą siebie i możliwości własnego rozwoju.

W celu badania projektów osobistych stworzona została Analiza Projektów Osobistych (*Personal Projects Analysis*, w skrócie PPA; Little, 1983) – samoopisowa metoda, w toku której osoba badana generuje własną listę projektów, a następnie ocenia wybrane 10 projektów na kilkunastu skalach, składających się na badanie znaczenia, ustrukturyowania, kontekstu społecznego, doświadczanego stresu i poczucia własnej skuteczności w odniesieniu do projektu (por. Sikora, 2005). Metoda jest bardzo plastyczna, można dodawać do niej dowolne skale oceny projektów

– dokumentacja *Social Ecology Laboratory* przy Carleton University w Ottawie obejmuje badania z użyciem kilkudziesięciu różnych skal. Pierwotna wersja PPA obejmuje również badanie wewnętrznego kontekstu projektów poprzez zadawanie pytań o przyczyny podjęcia się określonego zadania, a także o szczegółowy sposób jego realizacji. Ta część metody jest jednak stosowana bardzo rzadko, z uwagi na trudności natury metodologicznej.

Przedmiotem badań z wykorzystaniem PPA stały się, poza tematyką i cechami projektów, również zależności między projektami osobistymi a innymi własnościami: cechami osobowości (Little, Lecci i Watkinson, 1992; Salmela-Aro, 1992), wskaźnikami dobrostanu (*well-being*) (Palys i Little, 1983; Little, 1989, 1999, 2000; Sheldon i Elliot, 1998; Sheier i Carver, 1985), depresją (Omodei i Wearing, 1990), wiekiem (Salmela-Aro i Nurmi, 1993; Lawton, Moss, Winter i Hoffman, 2002) czy płcią (Little, 1998; Salmela-Aro i Nurmi, 1993).

Projekty osobiste wydają się stanowić szczególnie atrakcyjny przykład zjawiska samoregulacji – zgodnie z przedstawioną koncepcją, osoba świadomie planuje różnego rodzaju zmiany w swoim zachowaniu, wywiera

wpływ na własne relacje ze światem w sposób świadomy, planowy i kontrolowany – lub przynajmniej relacjonuje, że to robi lub że ma zamiar to uczynić. Warto zatem w tym miejscu postawić pytanie o samoregulacyjną funkcję projektów osobistych w ogóle, zanim podniesie się temat ich szczególnej kategorii – projektów intrapersonalnych.

Na baczność uwagę zasługuje kwestia skuteczności wdrażania projektów oraz ich związku ze wskaźnikami dobrostanu psychicznego, mogącego stanowić miarę skutecznej samoregulacji, oraz ze wskaźnikami depresji, która może pozostawać w związku z niepowodzeniami w tym zakresie.

J. Nuttin napisał, że cele, jakie stawia sobie osoba, są regulatorami jej relacji ze światem. Regulacja ta nie odbywa się na zasadzie zero--jedynkowej (włącz/wyłącz) – jest to raczej proces ciągły (Nuttin, 1984). Projekty osobiste, jako sposoby regulowania przez osobę jej relacji ze światem, wymagają od niej planowania własnych działań i szczegółowej realizacji tych planów, aż do drobnych, pojedynczych aktów zachowania. Odbywa się to w rozmaitych dziedzinach życia. Projekty osobiste dotyczą najczęściej (kolejność według częstotliwości występowania w grupie osób dorosłych, za: Salmela-Aro i Nurmi, 1993): pracy zawodowej, dzieci/rodziny, gospodarstwa domowego, czasu wolnego, życia towarzyskiego, zdrowia, innych czynności codziennego życia. W PPA przyjęto następujące kategorie projektów:

- 1) związane z nauką/akademickie,
- 2) zawodowe,
- 3) dotyczące własnego zdrowia/ciała,
- 4) interpersonalne,
- 5) dotyczące Ja,
- 6) dotyczące czasu wolnego/rekreacji,
- 7) związane z prowadzeniem domu i ogólnie rozumianymi czynnościami życia codziennego.

Siedem podstawowych kategorii projektów osobistych wskazuje na główne obszary regulacji przez osobę własnego działania. W tych obszarach osoba doświadczać może sukcesów i porażek w procesie wdrażania swoich projektów, a co za tym idzie – uogólnionego poczucia własnej skuteczności lub jej braku, oraz ogólnego poczucia szczęścia czy dobrostanu psychicznego.

Ogólnie rzecz ujmując, stwierdzić można, że dobrostan osoby wzrasta w takiej mierze, w jakiej angażuje się ona w projekty, które spostrzega jako ważne, wykonalne, wspierane przez innych ludzi i niezwiązane z nadmiernym stresem czy napięciem (Little, 1989). W odniesieniu do takich projektów osoba doświadcza również wysokiego poczucia własnej skuteczności. Pojawia się pokusa, by rzec, że kluczowe znaczenie mają tu własności samego projektu, a może nawet przesadzające o tych własnościach zasoby środowiska, w jakim żyje osoba. Byłby to jednak pogląd

bardzo jednostronny, pozostający w sprzeczności z podstawowym dla omawianego nurtu założeniem, głoszącym, że osoba pozostaje w złożonych relacjach ze światem, i że te dwa bieguny: osoba i świat – oddziałują na siebie wzajemnie.

Wyniki badania zależności między projektami osobistymi a tradycyjnymi miarami osobowości wskazują, że relacje te są bardzo złożone. Racjonalnie jest oczywiście założyć, że osoba doświadczająca stresu i braku wsparcia w związku z realizacją swoich projektów będzie z tego powodu miała mniejsze poczucie własnej skuteczności, a jej wskaźniki dobrostanu będą niższe. Stwierdzono jednak i to, że zależność może być odwrotna: pewne ogólniejsze, trwałe dyspozycje osoby mogą mieć wpływ na rodzaj projektów, w jakie się ona angażuje, oraz na ich ocenę. Mogą to być zależności dotyczące treści projektów: np. skłonności do somatyzacji mierzone skalą Hd (hipochondria) w MMPI miały oczywisty związek z formułowaniem większej liczby projektów związanych ze zdrowiem (Karoly i Lecci, 1993). Najsilniejszy wpływ trwałych cech czy dyspozycji osoby widać jednak w ocenie projektów: optymiści oceniają swoje projekty jako bardziej wykonalne, lepiej przez nich kontrolowane i związane z niższym poziomem doświadczanego stresu niż czynią to pesymiści; optymiści częściej niż pesymiści przewidują ogólne powodzenie realizacji swoich projektów (Jackson, Weiss, Lundquist i Soderlind, 2002). Osoby osiągające wysokie wskaźniki neurotyzmu (w NEO-PI), z powodu nasilonej, uogólnionej negatywnej emocjonalności, będą miały tendencję do negatywnej oceny swoich projektów w ogóle, niezależnie od ich treści. Osoby o wysokiej otwartości na nowe doświadczenia formułują liczne i różnorodne projekty, a osoby sumienne częściej doświadczają poczucia własnej skuteczności (Little, Lecci i Watkinson, 1992). Wpływ cech osobowości na tematykę projektów i ich ocenę wydaje się niezaprzeczalny.

Trudno lekceważyć również odwrotny kierunek zależności – wpływ realizowanych projektów na dyspozycje psychiczne osoby. Z pewnością w zakresie poczucia dobrostanu wpływ taki można stwierdzić, o czym wspomniano już wyżej. Pewne własności projektów osobistych korelują z doświadczanym dobrostanem. Ciekawe, iż dają się tu zauważyć niejako dwa wzorce dobrostanu – jeden z nich związany jest ze spostrzeganą „ważnością”, znaczeniem, sensem projektu, drugi – z poczuciem szczęścia, satysfakcji, jakiej doświadcza osoba realizująca projekt. Pierwszy wiąże się raczej z dążeniem do celu, z zaangażowaniem w sprawę uznawaną za ważną, drugi – raczej z (przewidywanym) osiągnięciem celu, z zaspokojeniem potrzeb. Omodei i Wearing (1990) określili te wzorce jako odpowiednio: autoteliczny i teliczny. W wypadku pierwszego wzorca dobrym predyktorem dobrostanu jest zgodność projektów z uznawanymi przez osobę wartościami, w wypadku drugiego – spostrzegana skuteczność realizacji projektu, tj. przewidywany sukces, przy czym ta druga zależność zaznacza się znacznie mocniej, tak że można uznać przewidywanie sukcesu za

ogólnie najlepszy predyktor dobrostanu. Czy jednak można powiedzieć, że za pomocą formułowania i wdrażania projektów osobistych osoba reguluje swój ogólny poziom satysfakcji życiowej czy poczucia własnej skuteczności? Być może, choć rozsądniej będzie spojrzeć na to jako na uboczny skutek działań skierowanych na inne cele. Jeśli ktoś realizuje projekt budowy domu, to raczej po to, aby w nim zamieszkać, a satysfakcja z wykonanej pracy i ogólny wzrost szacunku do własnej osoby są tu niejako dodatkową nagrodą. Dlatego choć pojawiają się tu elementy wywierania wpływu na własne dyspozycje psychiczne, nie można chyba mówić o rzeczywistej samoregulacji w tym zakresie.

Wszystko, co zostało napisane powyżej, odnosi się do projektów osobistych w ogóle – zarówno do tych, które mają na celu zmianę w środowisku fizycznym czy społecznym osoby, jak i do tych, które mają na celu zmianę przez osobę siebie samej, wywarcie wpływu na własne dyspozycje psychiczne. Ten drugi rodzaj projektów określa się jako intrapersonalne. W toku dalszych rozważań poszukam odpowiedzi na pytanie, czy tak rozumiana samoregulacja jest możliwa, a jeśli tak, to jakie są warunki, aby była ona skuteczna i przyczyniała się do rozwoju osoby.

## □ 2. Projekty intrapersonalne – próba zmiany własnej osobowości?

Pośród wielu projektów przytaczanych przez osoby badane w toku PPA pojawiają się z dużą regularnością takie, których celem ma być zmiana w obrębie samej osoby. Część z nich to projekty związane ze zdrowiem czy wyglądem własnego ciała (w tym bijące rekordy popularności „schudnąć pięć kilogramów” oraz „rzucić palenie”; Karoly i Lecci, 1993), ale część z nich odnosi się bezpośrednio do własności psychicznych osoby: jej emocji, postaw, wreszcie trwałych dyspozycji, takich jak cechy osobowości. Przykłady takich projektów to: „poradzić sobie z nieśmiałością”, „być mniej zazdrosnym o swoją dziewczynę”, „uwolnić się od poczucia winy”, „przestać się wściekać na wszystkich naokoło”, „być bardziej otwartą”.

Choć występują znacznie rzadziej niż inne rodzaje projektów, projekty intrapersonalne nie mają bynajmniej charakteru jakiejś anomalii – pojawiają się z pewną regularnością, stanowiąc – w zależności od cytowanego źródła – 10–15% wszystkich projektów (oznacza to, że u większości osób, opisujących swoje projekty w toku badania z wykorzystaniem PPA, w której wyjściowa lista projektów obejmuje 15 pozycji, a docelowa 10, występuje przynajmniej jeden projekt intrapersonalny). Ludzie różnią się między sobą w zakresie skłonności do podejmowania projektów intrapersonalnych. Zmienność ta bywa wiązana z różnymi czynnikami: wiekiem, cechami osobowości, czy nawet z jeszcze szerzej rozumianą, ogólną „specjalizacją” osoby. Nawiazując do Kelly’ego i jego modelu człowieka jako naiwnego naukowca, Little (1999) stwierdza, że wśród tych „naukowców”

wyróżnić można „specjalistów”, podejmujących zasadniczo projekty pewnego typu, a zaniedbujących inne. Piszemy o specjalistach od rzeczy (*thing-specialists*), specjalistach od osób (*person-specialists*), o ludziach wszechstronnych (*generalists*) oraz o czwartym typie, który określa początkowo jako ludzi pozbawionych specjalizacji (*non-specialists*), po czym, ze względu na wysoką liczbę generowanych przez nich projektów intrapersonalnych, nazywa ich – specjalistami od samych siebie (*self-specialists*), jako że stawiają sobie za cel przede wszystkim „dojście do ładu z własnymi emocjami i osobowością” (Little, 1999, s. 200). „Specjalizacje” są ujmowane jako trwałe w życiu osoby, podobnie jak cechy osobowości. Porównując wyniki PPA z wynikami NEO-PI stwierdzono, że osoby o podwyższonym neurotyzmie generują więcej projektów intrapersonalnych, gorzej też oceniają ich wykonanie i mają mniejsze nadzieje na osiągnięcie sukcesu. Osoby ekstrawertywne podejmują znacząco mniej tego typu projektów (Little, Lecci i Watkinson, 1992).

Jeśli weźmiemy pod uwagę samą zmienną wieku, to zauważamy, że projekty intrapersonalne podejmowane są częściej przez osoby młodsze (adolescenci i młodzi dorośli – por. Salmela-Aro i Nurmi, 1993; Little, 1987), z wiekiem ich liczba spada, u osób starszych pojawiają się natomiast projekty o charakterze religijno-duchowym (Ogilvie, Rose i Heppen, 2001). Stosunkowo duża liczba projektów intrapersonalnych w grupie adolescentów i młodych dorosłych (studenci) może być związana z kształtowaniem się poczucia tożsamości i przypadającym na okres adolescencji kryzysem tożsamościowym. Projekty intrapersonalne służą wtedy samookreśleniu, wzmocnieniu poczucia tożsamości, ale i eksperymentowaniu z własnym Ja.

Projekty intrapersonalne wykazują pewne związki ze wskaźnikami depresji. Duża częstotliwość występowania projektów intrapersonalnych koreluje dodatnio z depresją (Salmela-Aro, 1992). Częściowo może to być związek niebezpośredni (większa liczba projektów intrapersonalnych cechuje neurotyków, których charakteryzuje również skłonność do obniżonego nastroju). Może być to jednak rzeczywista zależność: potwierdzono, że zbyt częste roztrząsanie swego działania obniża nastrój i samoocenę (Taylor i Gollwitzer, 1995). Może więc osoby nadmiernie skupione na roztrząsaniu swoich cech oraz dyspozycji psychicznych i podejmujące próbę ich zmiany mają z tego powodu obniżony nastrój. W odniesieniu do innych „jednostek średniego poziomu”, tj. dążeń osobistych, Emmons (1992) stwierdza, że stawianie sobie zbyt abstrakcyjnych, zbyt ogólnie sformułowanych celów koreluje ze wskaźnikami obniżonego nastroju. Większość projektów intrapersonalnych formułowana jest dość ogólnie (np. „być lepszym człowiekiem”, „zrobić coś z sobą”), zatem nietrudno tu choćby o obniżenie nastroju spowodowane brakiem doświadczania poczucia własnej skuteczności, które jest jednym z predyktorów dobrostanu psychicznego.

Co ciekawe, większa częstotliwość podejmowania projektów intrapersonalnych koreluje dodatnio również z cechą otwartości na nowe doświadczenia i z kreatywnością (Little, 1989). Nie musi to pozostawać w sprzeczności z wyżej opisanym związkiem tych projektów z depresją, nawet jeśli weźmiemy pod uwagę, że osoby kreatywne i otwarte cechuje raczej pozytywna emocjonalność. Prawdopodobnie mamy tu do czynienia z dwoma odmiennymi wzorcami zależności, w których projekty intrapersonalne pełnią inną rolę w procesie samoregulacji. Różnica mogłaby dotyczyć obrazu siebie i samooceny osób podejmujących tego typu projekty. Osoby depresyjne spostrzegają siebie jako problem, który należy rozwiązać poprzez wdrażanie projektów intrapersonalnych, mających na celu zmianę nieakceptowanych własności Ja. Osoby kreatywne ujmują siebie raczej w kategoriach „dzieła sztuki w procesie”, a projekty służą rozwijaniu Ja, jego wzmacnianiu, a także poszerzaniu, eksperymentowaniu itp. O ile pierwszy wzorzec wiązałby się z obniżeniem nastroju, o tyle ten drugi sprzyjałby ogólnemu dobrostanowi osoby.

Pozostaje jednak nadal pytanie: czy projekty intrapersonalne rzeczywiście pełnią funkcję samoregulacyjną? Czy można powiedzieć, że ludzie aktywnie podejmują się zmiany własnej osobowości – że nie tylko jej pragną, ale planują ją i przeprowadzają, a rezultat jest zadowalający?

### ❑ 3. Zastrzeżenia wobec badań samoregulacyjnej funkcji projektów intrapersonalnych

Na podstawie badań PPA wiemy, że ludzie *twierdzą*, jakoby podejmowali się takich zadań, jak zmiana cech swojej osobowości, że formułują takie cele. Badania te mają jednak swoje ograniczenia. Ograniczenia te związane są zarówno z metodą badania (PPA), jak i samym przedmiotem.

Analiza Projektów Osobistych jest metodą samoopisową. Podobnie jak w wypadku innych metod tego typu, postawić jej można zarzut niedocierania wprost do badanej rzeczywistości oraz podatności na zniekształcający wpływ zmiennej aprobaty społecznej. W toku PPA mamy bowiem dostęp nie do samych projektów, ale do tego, jak spostrzega je osoba badana. Może to mieć znaczenie np. w wypadku osób neurotycznych, które mają – jak już wspomniano – skłonność do negatywnego oceniania własnych projektów, zwłaszcza zaś ich postępu i przewidywanego sukcesu. O ile przewidywania sukcesu są kwestią subiektywną, o tyle warto byłoby wiedzieć, czy rzeczywisty rozwój projektu postępuje tak wolno, jak relacjonuje to osoba badana. PPA takiej możliwości nie daje. Uzupełnienie podstawowej procedury o ocenę projektu przez bliskich osoby badanej dostarcza co prawda więcej informacji, ale nadal nie zapewnia obiektywnego oglądu całej sprawy.



Zmienna aprobaty społecznej nie jest w toku procedury kontrolowana. Z relacji z badań wiemy jednakże, że ludzie nie wpisują masowo w rubryki projektów „dążenia do pokoju na świecie” czy „zostania świętym” (choć już „stanie się porządnym człowiekiem” pojawia się częściej, jeśli sądzić po częstotliwości przytaczania tego projektu przez autorów cytowanych prac). Być może instrukcja, w której prosi się osobę o wpisanie swoich planów, dążeń, „rzeczy do zrobienia”, utrudnia wpisanie zbyt ogólnych projektów.

Możliwe też, że sytuacja badania jest dla osób badanych nowa, a nawet zaskakująca. Można ją ująć metaforycznie jako zagłębienie do bańkowej Studni Życzeń. To doświadczenie relacjonowane przez osoby badane jako nowe, ciekawe, dające do myślenia (Little 2000) – może więc z tego powodu poczucie podlegania ocenie jest mniej dotkliwe.

W założeniu PPA miała być metodą łączącą w sobie ujęcie idiograficzne i nomotetyczne badanego przedmiotu. Dane uzyskane w jej toku miały być zasadniczo jakościowe, choć możliwość badania wewnętrznego kontekstu projektów (matryce porównawczej oceny projektów, por. Sikora, 2005), jak i ich kontekstu zewnętrznego (korelacja z innymi zmiennymi) dostarczać miała również danych ilościowych. Niestety, łącząc w sobie zalety tych dwu perspektyw badawczych, PPA odziedziczyła również ich słabości. Nie możemy zatem jednoznacznie stwierdzić, czy ludzie rzeczywiście podejmują w życiu próbę świadomej, planowej zmiany na przykład własnej osobowości. Wiemy na pewno tylko tyle, że relacjonują podejmowanie takich projektów oraz oceniają je w określony sposób. Wiemy, że relacjonują pewne emocje w związku z realizacją projektów – jednak jak mają się te opisywane emocje do naprawdę doświadczanych? Autorzy cytowanych badań powołują się kilkakrotnie na znane powiedzenie, przypisywane Allportowi bądź Kelly’emu: *Jeśli chcesz dowiedzieć się czegoś o drugim człowieku – zapytaj, może ci powie?* Taka perspektywa pozostaje w harmonii z przyjmowaną tu koncepcją człowieka-specjalisty, co więcej, wydaje się szczególnie stosowna w odniesieniu do specjalisty od samego siebie, zajmującego się przede wszystkim pracą nad projektami intrapersonalnymi.

Inny rodzaj problemów związany jest nie tyle z metodą badania, ile z samym jej przedmiotem, jakim ma być wywieranie wpływu na własne dyspozycje psychiczne czy też wprost – ich zmiana, poprzez realizację projektów intrapersonalnych. Warto zatrzymać się tu przy dwóch pojęciach: projektu intrapersonalnego i zmiany.

Na gruncie omawianej koncepcji trudno jednoznacznie przesądzić, który projekt jest projektem intrapersonalnym, tj. dotyczącym Ja. W toku badań z wykorzystaniem PPA projekty są przyporządkowywane do tej kategorii albo przez samą osobę badaną (znów metoda samoopisowa), albo przez sędziów (metoda również niewolna od wad). Na gruncie bardziej teoretycznym projekty osobiste to te, które mają na celu zmianę

własnego Ja przez osobę badaną. Nawet jeśli powstrzymamy się od pytania o definicję Ja, pozostaje problem jego granic. Czy projekt schudnięcia 5 kilogramów jest projektem intrapersonalnym? Zazwyczaj kwalifikuje się go jako projekt zdrowotny, zgodnie z kartezjańską tradycją oddzielania *res extensa* od *res cogitans*. Czy jednak nie jest to projekt „tożsamościowy” np. dla osób cierpiących na zaburzenia odżywiania? Podobnie problematyczne mogą być wspomniane wcześniej projekty „religijno-duchowe” – zaliczenie ich do kategorii projektów intrapersonalnych może zależeć od przekonań osoby kwalifikującej w kwestiach religijnych, np. w kwestii obiektywności statusu ontycznego wartości religijnych.

Pewnym wyjściem z tego impasu może być zastosowanie tzw. procedury drabinowej (*laddering procedure*, por. Sikora, 2005). Jest ona stosowana w celu badania relacji między projektami i wydobywania ewentualnych projektów, które nie zostały wyrażone wprost. Poprzez zadawanie w odniesieniu do każdego projektu pytania, „po co (chcesz to zrobić)?”, nakłania się osobę badaną do podania uzasadnienia podjęcia projektu, następnie uzasadnienia tego uzasadnienia itd., aż do uzasadnienia ostatecznego, w odniesieniu do którego pytanie „po co?” nie stosuje się.

Przykład: zmienić drogę powrotną z pracy (projekt) – żeby nie przechodzić koło kiosku – żeby nie kupić papierosów – żeby rzucić palenie – żeby udowodnić sobie, że mam silną wolę – żeby stać się wolnym człowiekiem (ostateczne uzasadnienie).

Niestety, dane uzyskane w ten sposób są wysoce indywidualne i pozwalają raczej na lepsze, głębsze poznanie danej osoby, niż na formułowanie jakichś praw ogólnych. Procedura powyższa jest zatem rzadko stosowana w badaniach empirycznych. Jednocześnie informacje uzyskane w taki sposób mogą być niezwykle cenne. W przedstawionym wyżej przykładzie projekt, który nie zostałby prawdopodobnie uznany przez sędziów za intrapersonalny (zmiana drogi powrotnej z pracy), ujawnia swoją rzeczywistość, intrapersonalną naturę – osoba badana chce mieć silną wolę i „stać się wolnym człowiekiem”.

Pojęcie intrapersonalności projektu powinno zatem ulec redefinicji. Istnieją tu dwa niebezpieczeństwa – definicji zbyt zawężonej (np. tylko do dosłownie sformułowanego zamiaru zmiany własnych cech osobowości) lub zbyt szerokiej (np. uznanie, że wszystkie projekty, jako *osobiste*, dotyczą Ja, zatem są intrapersonalne). Przegląd literatury pozwala mniemać, że o intrapersonalności projektu przesądza: a) wyrażony zamiar zmiany samego siebie, swoich cech, emocji, postaw; b) związek projektu z poczuciem tożsamości osobowej i uznawanymi wartościami. Ta druga cecha pozwala na identyfikację projektów jako intrapersonalnych nie tylko tam, gdzie są one wyrażone wprost (o czym niżej).

Projekty nie zawsze też muszą dotyczyć zmiany rozumianej wąsko jako uzyskanie stanu przeciwnego do istniejącego. Zmiana może polegać również na poszerzeniu Ja, na zmianie treści Ja możliwego, a nawet na

wzmocnieniu aktualnego Ja osoby badanej. Chęć zmiany, jak wspomniano wyżej, niekoniecznie zakładać musi nieakceptowanie aktualnego Ja, niską samoocenę itp. Chęć zmiany może być wręcz przejawem samoafirmacji.

Przy takiej złożoności przedmiotu badania warto rozszerzyć krąg zainteresowań poza wąsko rozumiane i jednoznacznie sformułowane projekty intrapersonalne, tym bardziej, że brak badań empirycznych dotyczących wyłącznie takich projektów. Jest to spowodowane prawdopodobnie, podzielaną przez wielu badaczy projektów, koncepcją „osoby w kontekście”, bardziej relacjonistycznego niż substancjalistycznego ujęcia człowieka. W takiej perspektywie bardziej interesujące są kwestie związków projektów osobistych z zasobami środowiska osoby, a z całego systemu projektów osobistych więcej uwagi poświęci się projektom interpersonalnym, zawodowym itp.

#### □ 4. Projekty osobiste a system wartości i poczucie tożsamości

Kategoria intrapersonalnych projektów osobistych jest słabo dookreślona, stąd i badania nad nimi narażone są na liczne błędy metodologiczne. Może więc warto poszukać odpowiedzi na pytania o samoregulacyjną funkcję projektów osobistych poprzez badanie nie tylko projektów intrapersonalnych, ale i wszelkiego rodzaju projektów. Wiemy już bowiem, że z pozoru banalna czynność życia codziennego może być uwikłana w podstawowe rozstrzygnięcia aksjologiczne osoby i mocno związana z jej poczuciem tożsamości<sup>1</sup>.

PPA pozwala na uchwycenie tego rodzaju związków – w matrycach oceny projektów osobistych znajdują się rubryki, w których osoby badane oceniają swoje projekty pod względem ich znaczenia („ważności”), związku z uznawanymi przez osobę wartościami oraz pod względem odpowiedniości czy też zgodności z Ja (*self-relevance*). Informacje w ten sposób zdobyte mogą być cenne dla udzielenia odpowiedzi na pytania o to, jak projekty wiążą się z umacnianiem, kształtowaniem, zmianą własnego Ja, jak służą realizacji kluczowych dla osoby wartości lub zmianom w zakresie systemu wartości.

Ogilvie, Rose i Heppen (2001) poszukiwali w projektach osobistych osób dorosłych podstawowych typów motywacji, które wyróżnili, odwołując się (sic!) do klasycznej koncepcji warunkowania instrumentalnego. Nawiązując do pojęć wzmocnienia pozytywnego, wzmocnienia negatywnego, kary pozytywnej i kary negatywnej, wyróżnili odpowiednio cztery

<sup>1</sup> Co więcej, zgodnie z koncepcją swobodnych cech osobowości (*free traits*; Little, 1996), ze względu na cenione wartości osoba może działać niezgodnie z własnymi cechami osobowości, np. introwertyk potrafi zachowywać się ekstrawertywnie. Takie zachowanie przynosi z sobą pewne koszty dla organizmu, ale jeśli osoba znajdzie niszę, w której będzie mogła zachowywać się zgodnie ze swoją „pierwotną naturą”, koszty te nie będą zbyt dotkliwe.

podstawowe motywy: osiągnięcia przewidywanego stanu korzystnego, usunięcia istniejącego stanu niekorzystnego, uniknięcia przewidywanego stanu niekorzystnego oraz utrzymania istniejącego stanu korzystnego. We wszystkich badanych grupach wiekowych (młodzi dorośli, ludzie w średnim wieku i osoby starsze) dominowała motywacja osiągnięcia pożądanego stanu, choć z wiekiem coraz słabsza (od 70% u młodych dorosłych, do 50% u osób starszych). U starszych ludzi wzrasta motywacja utrzymania istniejącego, korzystnego stanu. Na podstawie tych badań można mniemać, że również i w dziedzinie projektów intrapersonalnych dominować będą te, które mają na celu rozwój Ja poprzez nabywanie nowych, pozytywnie wartościowanych cech czy dyspozycji psychicznych. Skądinąd wiadomo jednak, że więcej projektów intrapersonalnych występuje u osób młodych i że najczęściej dotyczą one zmiany nieakceptowanych cech osobowości oraz zachowań w relacjach interpersonalnych (Little, 1987).

Skłonność do zarówno pozytywnego, jak i negatywnego oceniania własnych projektów intrapersonalnych jest względnie stała; wykazuje stabilność w okresie co najmniej kilku lat (Salmela-Aro i Nurmi, 1997). Jest też – przynajmniej w pewnym stopniu – związana z cechami osobowości. W cytowanych już badaniach Jackson, Weiss, Lundquist i Soderlind (2002) stwierdzili, że optymiści nie tylko oceniali swoje projekty (zarówno intrapersonalne, jak i inne) jako w większym stopniu wykonalne i dające większe poczucie sprawstwa oraz kontroli, ale również jako bardziej zgodne z uznawanymi przez nich wartościami i poczuciem tożsamości. Spostrzegali swoje projekty jako sposoby realizacji siebie i cenionych wartości. Pesymiści oceniali swoje projekty jako niezgodne z Ja oraz nieprzyczyniające się do rozwoju ich tożsamości (zwróćmy uwagę, że były to przeciwieństwa, jakie sami sobie stawiali). Projekty te dawały im mniej satysfakcji, uznawali je za mało znaczące i niepowiązane z szerszym systemem wartości.

W tym miejscu można oczywiście postawić pytanie, czy w ogóle mówimy tu o zależnościach przyczynowo-skutkowych. Być może jest to po prostu swego rodzaju tautologia: być pesymistą, to znaczy przewidywać klęskę swoich działań i widzieć świat w przysłowiowych czarnych barwach. Pesymizm w tym ujęciu nie może być rozumiany jako przyczyna negatywnej oceny projektów, choć nie podważa to twierdzenia o względnej trwałości ocen projektów osobistych przez osoby badane. Oznacza to, że ludzie spostrzegają swoje plany jako zasadniczo zgodne lub zasadniczo niezgodne z poczuciem tożsamości i obrazem siebie.

Można w tym miejscu postawić pytanie, jak opisana wyżej relacja wiąże się z ogólnym poczuciem dobrostanu. Narzuca się teza, że osoby, które stawiają sobie cele i realizują zadania pozostające w zgodzie z ich wartościami i obrazem siebie, będą czuły się szczęśliwsze. Projekty takie będą oceniane jako ważne, a sukces w ich realizacji sprzyjał będzie dobrostano-

wi. W cytowanej już pracy McGregor i Little (1998), odwołując się do prastarych źródeł (epos o Gilgameszu, biblijne historie o potopie i o wieży Babel), postawili tezę, że ludzkość od dawna uznawała za źródło prawdziwego szczęścia działanie zgodne z własną naturą, unikanie nadmiernych ambicji, bycie w zgodzie z samym sobą. Postawili hipotezę, że zgodność projektów osobistych z wartościami i poczuciem tożsamości danej osoby sprzyjać będzie jej dobrostanowi, a osoby badane będą przypisywać takim projektom duże znaczenie. Wzięli pod uwagę także zgodność projektów z poczuciem tożsamości; powołując się na McAdamsa i współpracowników (1996) koncepcję podstawowych tematów tożsamościowych (*identity themes*), wyróżnili na podstawie wywiadu trzy typy takich tematów: sprawstwo działań (*agentive theme*), więzi z innymi ludźmi (*communal theme*), dążenie do przyjemności (*hedonistic theme*).

Zakładany wzorzec potwierdził się tylko częściowo. Rzeczywiście osoby, których projekty były zgodne z ich najgłębszym poczuciem tożsamości, przypisywały im większe znaczenie, uznawały ich priorytet nad innymi zadaniami i dążyły do ich realizacji. Tę wytrwałość potwierdzili również Lydon i Zanna (1990), którzy prowadzili badania w grupie wolontariuszy i stwierdzili, że w obliczu przeciwności bardziej wytrwali są ci, którzy podjęli wolontariat, kierując się kluczowymi dla siebie wartościami. Zależność między znaczeniem projektów a dobrostanem nie była jednak oczywista. McGregor i Little (1998) stwierdzili, że w wypadku osób, których projekty były niezgodne z wartościami i poczuciem tożsamości, poczucie dobrostanu nie malało, jeśli tylko projekty były realizowane skutecznie. Autorzy wyjaśniają to chęcią ucieczki od pytań o tożsamość w banalne projekty dnia codziennego, sugerując, że skuteczność w ich realizacji „znieczula” ból związany z brakiem poczucia sensu życia. Kluczem do dobrostanu okazała się jednak skuteczność, nie zaś zgodność z własnym Ja czy cenionymi wartościami<sup>2</sup>.

Jeszcze ciekawsze okazały się zależności między zgodnością projektów z poczuciem tożsamości a relacjonowanym poczuciem szczęścia. Otóż, o ile poczucie sensu życia było wyższe, gdy osoby angażowały się w projekty zgodne ze swoimi tematami tożsamościowymi, o tyle poczucie szczęścia dawało im angażowanie się w projekty niezgodne z nimi. Zaznaczyła się tu wyraźna tendencja kompensacyjna. Osoby nastawione na osiągnięcia czuły się szczęśliwe w czasie spotkań czysto towarzyskich, osoby towarzyskie odczuwały szczęście w czasie samotnej pracy nad wymagającym skupienia zadaniem, a hedoniści – bezinteresownie pomagając innym w potrzebie. Wynikałoby stąd, że dla poczucia dobrostanu korzystne jest angażowanie się osoby nie tylko w projekty zgodne z systemem war-

<sup>2</sup> Wyjątkiem od tej reguły okazała się grupa starszych menedżerów, u których to właśnie zgodność z Ja, a nie skuteczność działań była związana z poczuciem dobrostanu. Autorzy cytowanego artykułu sądzą, że osoby z tej grupy przywykły już do sukcesów i były nawet nieco rozczarowane swoim życiem pełnym osiągnięć, których cenę stanowiło – być może – wyrzeczenie się pewnych aspektów Ja.

tości i poczuciem tożsamości czy obrazem siebie, ale również w projekty stanowiące niejako ich przeciwwagę. Nawet jeśli „kluczem do szczęścia” jest poczucie własnej skuteczności, to powyższa strategia daje możliwość doświadczenia tego poczucia w różnych kontekstach i różnych okolicznościach życiowych, chroniąc osobę przed sytuacją, w której jej wszystkie (jednostronne) plany legną w gruzach, razem z systemem wartości i najgłębszym poczuciem tożsamości.

Związek projektów osobistych z tożsamością dotyczy nie tylko treści obrazu siebie, takich jak np. cechy osobowości czy upodobania, ale również kwestii bardziej podstawowych, jak choćby sama koncepcja osoby, doświadczenie Ja podmiotowego. Jednym z ważnych komponentów tego doświadczenia jest poczucie własnej ciągłości w czasie, poczucie „bycia tą samą osobą” pomimo zachodzących zmian. Tym właśnie poczuciem i jego związkami z projektami osobistymi zajęli się w swojej pracy Brandstaetter i Lalonde (2007).

Postawili oni tezę, że projekty osobiste mogą pełnić funkcję podtrzymywania i modyfikowania koncepcji własnego Ja, ale i głębszej, zakorzenionej w kulturze koncepcji osoby w ogóle. Powołując się na Markus koncepcję możliwych Ja jako mechanizmów zmiany obrazu siebie, przypomnieli, że o ile szacowania dotyczące aktualnego Ja wykazują stabilność w ciągu nawet 30 lat, to koncepcja Ja możliwego nieustannie się zmienia. Ten właśnie paradoks doświadczania siebie jako równocześnie stałego i zmiennego stanowi, zdaniem Brandstaetter i Lalondego, zasadniczy rys ludzkiego samopoznania. Odpowiedź na pytanie, „kim jestem?”, pozostaje względnie stała, zmienia się natomiast odpowiedź na pytanie, „kim mogę się stać?”, bowiem zmieniają się plany, zamiary, nadzieje osoby co do nadania kształtu samej sobie. Autorzy cytowanej pracy twierdzą, że te właśnie plany, zamiary, nadzieje odnaleźć można w systemie projektów osobistych, a poprzez nie dotrzeć również do koncepcji osoby ludzkiej w ogóle i do koncepcji siebie jako osoby. Pytania dotyczące tych kwestii zaznaczają się najmocniej u osób młodych: adolescentów (kryzys tożsamości) i młodych dorosłych (odnajdywanie swego miejsca w kulturze, podejmowanie nowych zadań życiowych). Odpowiedzi na te pytania są, z jednej strony, określone indywidualnymi rozstrzygnięciami danej osoby, z drugiej zaś – zasobami kultury, w jakiej przyszło jej żyć. Stąd grupa badanych składała się właśnie z takich osób.

Na podstawie wywiadu na temat doświadczenia własnej tożsamości, ciągłości wyodrębniono dwie grupy osób badanych, które zostały określone jako „esencjaliści” i „narratywiści”. Pierwsi z nich spostrzegali siebie jako trwałe substancje, a zmiany traktowali jako coś dotyczącego raczej ich przypadłości niż samej istoty. Poczucie własnej ciągłości opierali na swoich własnościach, cechach itp. Narratywiści, przeciwnie, spostrzegali siebie w kategoriach procesu, a zmiany traktowali jako konieczne, ponie-

kąd decydujące o tożsamości. Poczucie własnej ciągłości opierali na narracji, na tym, że epizody ich życia układają się w spójną opowieść.

Te podstawowe rozstrzygnięcia są ściśle związane z kulturą, w jakiej wyrastały osoby badane. O tym, jak mocne są owe związki, niech świadczy to, że wśród badanych młodych Kanadyjczyków pochodzenia europejskiego (określanych jako *culturally mainstream*) było aż 80% esencjalistów, a wśród młodzieży autochtonicznej – 70% narratywistów. Można zatem zaryzykować twierdzenie, że doświadczenie własnego Ja jest w dużej mierze uwarunkowane kulturowo. Euroamerykańska tradycja intelektualna akcentuje raczej substancjalny niż procesowy charakter bytu ludzkiego; ludzie w niej wychowywani automatycznie przyjmują perspektywę esencjalistyczną.

Badanie projektów osobistych pozwala dotrzeć do koncepcji siebie, cechującej ich autorów. System projektów osobistych zawiera w sobie antycypowane, pożądane, przyszłe Ja, do którego dąży osoba. Autorzy sugerują tu relację wzajemnej zależności: projekty osobiste stanowią sposób realizacji przyszłego Ja i odzwierciedlają tkwiącą u podstaw koncepcję osoby ludzkiej w ogóle, a ta z kolei wywiera wpływ na formułowanie projektów i ich realizację.

Projekty osobiste reprezentują konkretne wysiłki osoby, aby manipulować środowiskiem i kształtować swoje doświadczenie dla uzyskania pożądanego stanu rzeczy, w tym i pożądanego Ja. Projekty osobiste napędzają konstruowanie i rekonstruowanie Ja, a podstawowe poczucie ciągłości Ja pozwala nie pogubić się w gąszczu Ja możliwych. W ten sposób osoba do pewnego stopnia steruje własnym rozwojem.

Z badań Brandstaetter i Lalondego wynika, że zarówno u esencjalistów, jak i narratywistów projekty osobiste służą podtrzymaniu istniejącego obrazu siebie i jego rozszerzeniu czy zmianie. W zakresie liczby generowanych projektów i ich oceny przez same osoby badane nie zaznaczyły się żadne wyraźne różnice między grupami. Różnice dotyczyły raczej tematyki projektów. Narratywiści formułowali więcej projektów interpersonalnych. Esencjaliści formułowali takich projektów znacząco mniej, ale za to częściej oceniali je jako bliskie sukcesu. Twierdzili również, że ich projekty mają większe znaczenie dla ich przyszłego Ja. Zasadnicza różnica między esencjalistami a narratywistami polegała jednakże na tym, że ci pierwsi za kluczowe dla poczucia własnego Ja uznawali projekty dotyczące ich trwałych własności (np. ciała, zdrowia somatycznego), a narratywiści spostrzegali swoje Ja raczej w relacjach z innymi ludźmi i przedmiotami, jako Ja rozproszone (*distributed self*). Esencjaliści preferowali projekty mniej ważne, ale za to wykonalne, narratywiści zaś dawali pierwszeństwo znaczeniu, ważności projektu przed jego wykonalnością. Esencjaliści sprawiali wrażenie mniej podatnych na zmiany i mniej skoncentrowanych na dążeniu do nich.

Co więcej, dwie grupy badanych różniły się między sobą w zakresie formułowania i oceny własnych projektów intrapersonalnych. Esencjaliści oceniali je jako bardziej widoczne dla innych ludzi, zgodne z systemem wartości, służące samopoznaniu i poszerzeniu Ja, niż narratywiści, ale równocześnie projekty tych ostatnich były przez nich oceniane jako inicjowane przez nich samych, a nie narzucone z zewnątrz. Projekty intrapersonalne wiązały się dla esencjalistów z silniejszym doświadczaniem stresu.

Zarówno narratywiści, jak i esencjaliści wydawali się używać swoich projektów osobistych w sposób spójny z ich koncepcją stałości i zmiany osoby. Dla narratywistów projekty intrapersonalne służyły raczej wzmocnieniu poczucia własnej ciągłości, a nie eksploracji, czy wręcz eksperymentowaniu z własnym Ja. W grupie esencjalistów rzecz miała się przeciwnie – projekty intrapersonalne miały służyć lepszej eksploracji własnego Ja, rozumianego jako coś trwałego, substancjalnego. Tematyka projektów, odwołująca się do różnych aspektów czasowych Ja – Ja przeszłe, Ja obecne, Ja przyszłe w dwóch wersjach: przewidywanej (*Future-Other*) i pożądanej (*Future-Better*) – była w obu grupach podobna, choć u narratywistów zaznaczyło się wyraźnie częstsze odwoływanie się do przeszłości. Można to tłumaczyć chęcią złożenia własnej przeszłości, teraźniejszości i przyszłości w jedną całość, w jedną, kluczową dla poczucia tożsamości, opowieść.

\* \* \*

Kończąc, warto postawić jeszcze raz pytanie o to, czy możliwa jest świadoma, planowa zmiana własnych dyspozycji psychicznych, czy wręcz własnego Ja? Czy ludzie rzeczywiście formułują i realizują tego rodzaju plany? Czy realizują je skutecznie? A jeśli tak, to jakie są warunki skuteczności?

Niestety, dostępne wyniki badań nad projektami osobistymi nie dostarczają satysfakcjonującej odpowiedzi na te pytania. Po pierwsze, użyte metody samoopisowe mają pewne słabości, po drugie, samo pojęcie projektów intrapersonalnych jest słabo zdefiniowane, po trzecie zaś: brakuje badań poświęconych wyłącznie temu rodzajowi projektów.

Na podstawie dostępnych wyników badań można stwierdzić, co następuje:

1) Ludzie deklarują chęć kierowania własnym rozwojem w sposób świadomy i planowy. Chcą wzmocnić swoje aktualne, doświadczane Ja, ale i modyfikować je, poszerzać, rozbudowywać.

2) W tym celu formułują projekty intrapersonalne, zawierające wyrażoną wprost wolę zmiany własnych cech, postaw, nawyków itp.



3) Na kształt projektów wywierają wpływ cechy osobowości, poczucie tożsamości w znaczeniu doświadczenia Ja podmiotowego, ale także zasoby środowiska, w jakim żyje osoba, w tym również tradycja kulturowa.

4) Inne rodzaje projektów (akademickie, zawodowe, związane ze zdrowiem, interpersonalne itp.) również mogą służyć świadomemu i planowemu rozwojowi osoby, jeśli są spostrzegane jako zgodne z Ja i uznawanymi wartościami.

Najwięcej problemów dostarcza sformułowanie jakiegokolwiek twierdzenia na temat skuteczności projektów intrapersonalnych, choć zarazem jest to kwestia najbardziej interesująca – czy ludzie mogą rzeczywiście zmienić się na własne życzenie i pod wpływem własnych działań mających na celu zmianę? Dane z badań dostarczają bowiem informacji dotyczących dwóch wątków: relacji na temat skuteczności realizacji projektów osobistych oraz poczucia dobrostanu, związanego z poczuciem własnej skuteczności. A zatem:

1) Projekty osobiste, ich tematyka i ocena są związane z poczuciem dobrostanu osoby. Własnościami projektów osobistych, najsilniej związanych z dobrostanem, są w pierwszym rzędzie przewidywana skuteczność ich realizacji, w drugim – ich ważność, istotność.

2) Projekty osobiste są oceniane jako skutecznie realizowane, jeśli osobę cechuje samoakceptacja, jeśli projekty były przez nią inicjowane, a nie narzucone z zewnątrz, jeśli mają raczej charakter eksperymentowania z własnym Ja niż walki z samym sobą.

3) Projekty są oceniane jako ważne, istotne, jeśli są zgodne z uznawanymi wartościami i poczuciem tożsamości osoby.

4) Projekty nie powinny być zbyt szerokie, formułowane zbyt ogólnikowo – sprzyja to obniżeniu nastroju i osłabieniu poczucia własnej skuteczności.

Na koniec warto raz jeszcze, za Brandstaetter i Lalondem przypomnieć, że dla ogólnego poczucia szczęścia, związanego z poczuciem skuteczności własnych działań, korzystne jest podejmowanie nie tylko zadań uważanych za ważne, kluczowe dla obrazu siebie, ale i angażowanie się w projekty, które na pierwszy rzut oka wydają się sprzeczne z Ja, ale stanowią swego rodzaju przeciwwagę, pozwalają na jego poszerzenie i umocnienie. Jeśli sformułuje się to w postaci maksymy ogólnej: „abyś mógł stać się sobą, przynajmniej od czasu do czasu działaj w niezgodzie z sobą” – otrzymamy zaiste paradoksalny przepis samoregulacji ukierunkowanej na rozwój.

## Literatura cytowana

- Cantor, N. (1990). From thought to behavior: „having” and „doing” in the study of personality and cognition. *American Psychologist*, 45, 735–750.
- Emmons, R.A. (1986). Personal Strivings: an approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058–106.
- Emmons, R.A. (1992). Abstract versus concrete goals: Personal Striving level, physical illness, and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 292–300.
- Jackson, T., Weiss, K., Lundquist, J. i Soderlind, A. (2002). Perception of Goal-Directed Activities of Optimists and Pessimist: A Personal Projects Analysis. *Journal of Psychology*, 136, 5.
- Karoly, P. i Lecci, L. (1993). Hypochondriasis and Somatization in College Women: a Personal Project Analysis. *Health Psychology*, 12, s. 103–109.
- Kelly, G. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- Lawton, M.P., Moss, M., Winter, L. i Hoffman, C. (2002). Motivation in Later Life: Personal Projects and Well-Being. *Psychology and Aging*, 17, 539–547.
- Lecci, L., Karoly, P., Briggs, K. i Kuhn, K. (1994). Specificity and Generality of Motivational Components in Depression: a Personal Projects Analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 404–408.
- Little, B. (1972). Psychological man as scientist, humanist and specialist. *Journal of Experimental Research in Personality*, 6, 95–118.
- Little, B. (1983). Personal Projects – a rationale and method for investigation. *Environment and Behaviour*, 15, 3.
- Little, B. (1987). Personal Projects and Fuzzy Selves: Aspects of Self-Identity in adolescence. W: T. Honess i K. Yardley (red.), *Self and Identity: Perspectives across the Life-Span* (s. 230–245). Routledge.
- Little, B. (1989). Personal Project Analysis: trivial pursuits, magnificent obsessions and the search for coherence. W: D.M. Buss i N. Cantor (red.), *Personality Psychology: recent trends and emerging directions* (s. 15–31). New York: Springer Verlag.
- Little, B. (1996). Free Traits, Personal Projects and Ideo-Tapes: Three Tiers for Personality Psychology. *Psychological Inquiry*, 8.
- Little, B. (1999). Personal Projects and Social Ecology: Themes and Variations across the Life-Span. W: J. Brandtstaedter i R. Lerner (red.), *Action and Self-development. Theory and Research through the life-span*. Thousand Oaks, Canada.
- Little, B. (2000). Persons, Contexts and Personal Projects. Assumptive Themes of a Methodological Transactionalism. W: W. Wapner (red.), *Theoretical Perspectives in Environment-Behavior Research*. New York: Kluwer Academic.
- Little, B. (2002). *Personality Psychology: Having, Doings and Beings in Context*. [www.brianrlittle.com/articles](http://www.brianrlittle.com/articles)

- Little, B., Lecci, L. i Watkinson, B. (1992). Personality and personal projects: Linking Big Five and PAC units of analysis. *Journal of Personality*, 60, 501–525.
- Lydon, J.E. i Zanna, M.P. (1990). Commitment in the face of adversity: a value-affirmation approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 1040–1047.
- McAdams, D.P., Hoffman, B., Mansfield, E. i Day, R. (1996). Themes of agency and communion in significant autobiographical scenes. *Journal of Personality*, 64, 339–377.
- McGregor, I. i Little, B. (1998). Personal Projects, Happiness and Meaning: on Doing Well and Being Yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494–512.
- Ogilvie, D., Rose, K. i Heppen, J. (2001). A comparison of PP motives in three age groups. *Basic and Applied Social Psychology*, 23, 207–215.
- Omodei, M. i Wearing, A. (1990). Need Satisfaction and Involvement in Personal Projects: Toward an Integrative Model of Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 12, 762–769.
- Palys, T. i Little, B. (1983). Perceived Life-Satisfaction and the Organisation of PP systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1221–1230.
- Salmela-Aro, K. (1992). Struggling with the Self: the personal projects of students seeking psychological counseling. *Scandinavian Journal of Psychology*, 21.
- Salmela-Aro, K. i Nurmi, J. (1993). Age Differences in Adult's Personal Projects. *Journal of Social Psychology*, 133, 3.
- Salmela-Aro, K. i Nurmi, J. (1997). Positive and negative self-related goals and subjective well-being: a prospective study. *Journal of Adult Development*, 4, 3.
- Sheier, M. i Carver, C. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219–247.
- Sheldon, K. i Elliot, A. (1998). Not all personal goals are personal: Comparing autonomous and controlled reasons for goals as predictors of effort and attainment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 5446–5557.
- Sikora, K. (2005). Zmiana osobowości w ujęciu psychologii projektów osobistych. W: A. Niedźwieńska (red.), *Zmiana osobowości. Wybrane zagadnienia*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Taylor, S.E. i Gollwitzer, P.M. (1995). Effects of mindset on positive illusions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69.